

VANER SOM FOREBYGGER INFLUENSA



Papirlommetørkle foran munnen beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast papirlommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.

Bruk albukroken når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



Vask hendene ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.

Hånddesinfeksjon med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.

